CBT

العلاج المعرفي السلوكي



للتخلص من أخطاء التفكير

حذيفة جاد

عمر فخري

أمثلة من الواقع

مع ملحقات للانحيازات المعرفية والمغالطات المنطقية



ومن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعا

المائدة: 32

بخط حسانين مختار

instagram.com/h.mokhtarart



HozaifaGad.com
Hozaifa@HozaifaGad.com



حقوق النشر متاحة للجميع

بشرط:

- ألا يتم التربح من الكتاب عن طريق بيعه (يسمح باستخدامه في الاستشارات العلاجية وفي التدريب والتدريس)
- ذكر المصدر



مصمم خصيصا للقارئ العربي

هام !

هذا الكتاب :

- ليس بديلا عن استشارة الطبيب أو المعالج النفسي
- قد يستخدم من قبل المعالج أو المتعلم
- سيعطيك فكرة عن العلاج المعرفي السلوكي وأخطاء التفكير ولكنه ليس بديلا عن الدراسة الأكاديمية
- ليس إنشاء أو تأليف لمعاني علمية جديدة، بل هو أقرب لكونه تحريرا علميا للمادة المتوفرة عن الموضوع باللغتين العربية والإنجليزية، ومحاولة لإعادة تبويب وترتيب أخطاء التفكير بنسق منضبط، مما يسهل على القارئ الفهم والاستذكار، وإعادة صياغة التعريفات، بحيث نزيل التعارض والالتباس، وقد ذكرنا المصادر التي اعتمدنا عليها في نهاية العمل
- راعينا في اختيار الألفاظ والتعبيرات اللغوية البساطة والسهولة حتى يصل المعنى بأوضح الطرق بدون لبس أو اختلاط


MOHAMED KHATAB

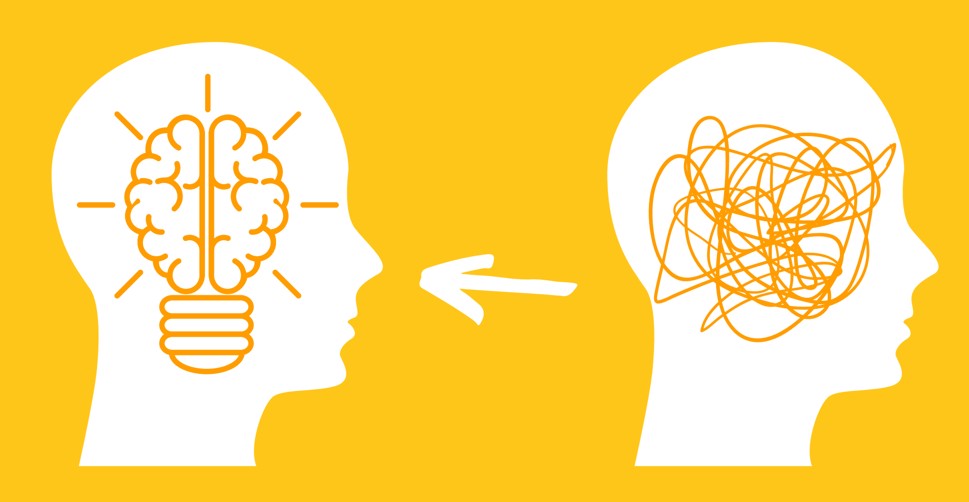
نبذة عن

العلاج المعرفي السلوكي

- العلاج المعرفي السلوكي يركز على تغيير الأفكار الضارة الهدامة، وتغيير المعتقدات والمواقف والسلوك، مما يؤثر بشكل مباشر على المشاعر، ويدربك على مجموعة من استراتيجيات المواجهة للتعامل مع مشكلات الحياة
- يهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى تغيير أنماط تفكيرنا ، التي تبني ومعتقداتنا الواعية وغير الواعية، وبالتالي تؤثر على مواقفنا ، وفي النهاية سلوكنا، من أجل مساعدتنا في وتحقيق أهدافنا.
- الطبيب النفسي آرون بيك أول من مارس العلاج السلوكي المعرفي. كان بيك معتمدا في البداية على التحليل النفسي، ثم لاحظ انتشار "الحوار الداخلي" بين عملائه، وأدرك مدى قوة الارتباط بين الأفكار والمشاعر.
- وجد بيك أن أفضل نتيجة تأتي من دمج العلاج المعرفي والأساليب السلوكية، مما ألهمه أن يرسي قواعد أكثر أشكال العلاج شعبية وتأثيرًا على مدار الخمسين عامًا الماضية.
- العلاج المعرفي السلوكي غير مصمم للاستخدام للعلاج مدى الحياة، بل ويهدف إلى تحقيق أهداف في المستقبل القريب. تستمر معظم أنظمة العلاج المعرفي السلوكي من خمسة إلى عشرة أشهر ، مرة واحدة إسبوعيا مدتها حوالي ساعة
- العلاج المعرفي السلوكي هو نهج عملي يتطلب من المعالج والمستفيد أن يستثمروا في العملية وأن يكونوا على استعداد للالتزام بالمشاركة . كلاهما يعملان معًا كفريق واحد لتحديد المشكلات التي يواجهها المستفيد ، والتوصل إلى استراتيجيات لمعالجتها، واستبدال الأنماط الهدامة بأنماط تفكير إيجابية

أخطاء التفكير

Cognitive Distortions



- تعد "التشوهات المعرفية" أو "أخطاء التفكير"، أكثر تقنيات العلاج المعرفي السلوكي شيوعًا وفعالية
- وأخطاء التفكير هي أنماط تفكير غير دقيقة و ضارة وهدامة، تجعل الإنسان يقع في فخ لمشاعر السلبية مرة تلو الأخرى دون أن يعرف لماذا
- هذه التقنية تعتمد أولا على تحديد "التشوهات المعرفية" أو "أخطاء التفكير" التي يعاني منها الشخص، بناء على جدول لرصد المواقف والمشاعر والسلوكيات، وبناء عليه يتعلم "الاستجابات البديلة" التي تجعله يفكر بنمط أيجابي ويتحاشى الوقوع في فخ المشاعر السلبية



- التوقعات الكارثية - توقع المصائب: تؤدي إلى شعور الخوف والقلق والتوتر
- التفكير التشاؤمي: يؤدي إلى الإحباط والحزن واليأس
- المقارنات المجحفة: تؤدي إلى الشعور بالدونية وانعدام القيمة
- التفكير الثنائي: تعطيل السير في الحياة

عدد أخطاء التفكير

لا يبدو أن هناك استقرار بين المدارس العلمية في عدد "أخطاء التفكير" فبعضهم يضع خطئين تحت عنوان واحد، وبعضهم يفصل كل خطئ على حدة، لذلك وجدنا بعض المراجع تقسمهم لعشرة أقسام، بعضهم 12... حتى نصل لعشرين خطأً
ولا يبدو أن هذه مشكلة في ذاتها، إذ الغرض هو انتباه الشخص لأنماط التفكير الضارة التي يعاني منها، ومجرد أن يقوم بالبدء في مراقبة المواقف في "جدول الرصد" خلال الأسابيع الأولى للعلاج، سيعرف بالتحديد "أخطاء التفكير" التي تسبب له المشاعر السلبية

أخطاء التفكير

All sculptures by Johnson Tsang
johnsontsangart.com










أخطاء التفكير

تكون ناتجة عن إما:

1. نظرة مشوهة للمستقبل، أو
2. أحكام خاطئة عن الواقع، أو
3. تفسير مشوّه للماضي،

نظرة مشوهة للمستقبل

أحكام خاطئة عن الواقع

تفسير مشوه للماضي

1

نظرة مشوهة للمستقبل

القفز للإستنتاجات

01 قراءة الأفكار

معرفة الغيب:

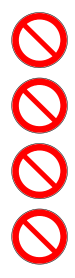
02 توقعات تشاؤمية عن نفسي

03 توقعات كارثية عن الأحداث والغير

04 ماذا لو؟

Mind reading

قراءة الأفكار



تعتقد أنك تعرف ما يفكر به الناس دون دليل واضح لما تقول









Awfulizing

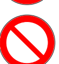
توقعات تشاؤمية

عن نفسي

- سوف أرسب غدا في الامتحان



- سوف



- النظرة السوداوية والتشاؤمية للمستقبل (فيما يخصني) دون أي مؤشر منطقي يدل عليه
- أمور متعلقة بي شخصيا وأعتقد أنني أقل من أن أقوم بالنجاح
- الدافع يكون: شعور بالإحباط وعدم الثقة في القدرات

- أنا بذلت ما أستطيع بذله وأتفائل لنفسي بالتوفيق







Catastrophizing

توقعات كارثية

عن الأحداث والغير







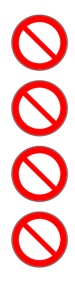


أن تفكر فقط في الاحتمالات السيئة لما سيحدث
أو تفسر ما حدث بأسوء الاحتمالات
وتعيش مشاعر حدوثها من قلق أو خوف وكأن الاحتمال السيئ وقع
وأنك لن تستطيع أن تتجاوز ما سيحدث
وأنه سيكون مؤلما

- ✓ ليس بالضرورة أن نخسر المبارة, قد نخسر ،قد نفوز
- ✓ ليس بالضرورة أن يفشل المشروع، قد يخسر وقد يربح
- ✓ الطائرة تأخرت... هذا يحدث عشرات المرات كل يوم... هناك أسباب كثيرة لتأخرها
- ✓ ابنتي تأخرت ، هذا أمر معتاد وقد حدث من قبل عدة مرات

What if?

ماذا لو؟



تسأل دائما "ماذا لو" في سلسلة متناهية: إجابة السؤال تصنع سؤالا جديدا
ولا ترضى بأي من الإجابات التي توصلت إليها
كأنك في سلسلة من الأسئلة لا نهاية لها






2

أحكام خاطئة عن الواقع

Exaggeration



الصميم فكرة: رغد العواجي

@rsawajy

Overgenerlizating

المبالغة في التعميم

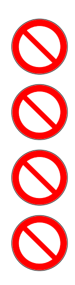
- كل عرب رجعيين
- كل الأطباء النفسيين متزنين
- كل السيدات قيادتهم للسيارة سي
- كل الأغنياء متعجرفين

أنك تحول الخاص لعام، أيا كان التعميم إيجابيا أو سلبيا

البديل: التخصيص، وتجنب استخدام المصطلحات العامة والمطلقة وجعل الآراء نسبية وليست حتمية أو قطعية

Minimizing





تعطي لبعض التفاصيل حجما أقل بكثر من حجمها الطبيعي، مما
يجعلك لا ترى الصورة الكاملة بشكل صحيح
تنظر لأمور معينة تظرة استخفاف





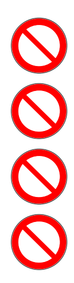




اعتياد التهويل في الإعجاب بالإيجابيات يساوي اعتياد التهويل في السلبيات

Maximizing

التهويل



تعطي لبعض التفاصيل حجما أكثر بكثر من حجمها الطبيعي، مما
يجعلك لا ترى الصورة الكاملة بشكل صحيح
تنظر لأمور معينة نظرة مبالغة أو معقدة






اعتياد التهويل في الإعجاب بالإيجابيات يساوي اعتياد التهويل في السلبيات


الاتهام
#$!&
#$!&

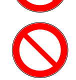
Personalizing

اتهام النفس

وتبرئة الآخرين

إبني عاطل عن العمل بسببي







أن تفكر أن الأشياء السيئة أنت المسئول عنها، وتشعر بتأنيب الضمير بمقدار غير مناسب للواقع، بسبب عدم الوضع في الاعتبار أن المسئولية مقسمة عليك وعلى آخرين معك

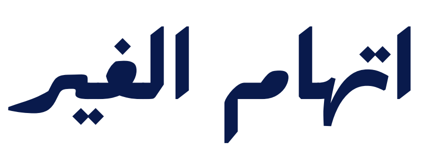
ابني عاطل بسبب عدة أمور وقد أتحمل جزئا من المسئولية







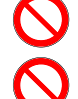
Blaming



وتبرئة النفس

- أنا لا أجد عمل بسبب نظرة الآخرين ليا





أن تفكر أن الأشياء السيئة غيرك فقط مسئول عنها وعدم الوضع في الاعتبار أن المسئولية مقسمة على الآخرين وعليك أيضا






Dichotomous thinking

التفكير الثنائي

- اليوم بالكامل أصبح بلا قيمة لأني استيقظت متأخرا
- إما أن أقوم بترتيب المنزل على أكمل وجه أو لن أفعل شيئا على الإطلاق
- إما أن ألتزم بالبرنامج الغذائي "بحذافيره" وإلا سأفعل ما أرد وآكل ما أريد



فيما يتعلق فيما أقوم به:

ما أقوم به إما أن أفعله كاملا على أكمل وجه أو لا أفعله مطلقا

حكمي على الأشياء:

حكم (أبيض أو أسود) إما النقيض أو النقيض الآخر - لا أرى أن الأشياء نسبية تدرجية







Labeling



- مديري لديه بعض الملاحظات -> أنا شخص غير مرغوب فيه
- أنا لا أجيد الطهي -> أنا زوجة فاشلة
- لم أوفق في الامتحان ->
- هناك مشكلة بيني وبين ابنتي -> أنا أم فاشلة

أن تصف نفسك أو الآخرين أو الأشياء صفة سلبية دون النظر لزوايا أخرى إيجابية
الاستجابة البديلة: اسأل نفسك: هل أنا وصفي حقيقي، أم ممكن أنظر لأبعاد أخرى وزوايا أخرى إيجابية



- أنا أطهو ولكن ليس بجودة عالية لا أستطيع أن أنوع في طهيي



- أختلافه عن التعميم أنه سلبي فقط والتعميم قد يكون سلبيا وقد يكون إيجابيا

Unfair comparisons

المقارنات المجحفة

- ابن خالتي من نفس عمري وقد تزوجت وأنا لم أتزوج، فأنا أقل منها
- فلان من سني وحصل على وظيفة قبلي، فأنا فاشل
- لم أعد أستطيع الجري كما كنت في أيام الجامعة
- لم أعد جميلة كما كنت في العشرينات

تقييم نفسي أو الآخرين* بالتركيز على فروق معينة، وإغفال الصورة الكاملة والظروف المحيطة بي وبهم، بهدف تأكيد أني أقل









- وأحيانا نقارن أداءنا الحالي بأدائنا في الماضي دون الوضع في الاعتبار الصورة الكاملة والظروف المحيطة

Emotional reasoning

الأحكام بناء على المشاعر

- هذه يوم كئيب... أنا أشعر بذلك منذ الصباح
- فلان شخص ممتاز... شعرت بذلك عندما قابلته أول مرة
- لا أشعر أنني سأنجح في الرياضة الفلانية
- أنا عندي شعوريقيني أن المشروع سوف يخسر





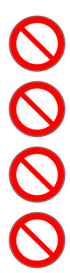






Imperatives - Should Statements - Absolutes - Dogmatic Demands





لديك قائمة من المسلمات والتصورات والأفكار المحددة والثابتة
غير المرنة وغير المنطقية والفرضيات عن كيف يجب أن يفكر
الآخرون وكيف يجب أن يشعروا أو يتصرفوا
وكذلك كيف يجب أن تكون الأشياء
وتنزعج أو تغضب عندما يحدث خلاف تصوراتك






- هذا الخطأ في التفكير غالبا يكون مصاحبا للـ perfectionism أو محاولة الكمال، وكذلك هوس السيطرة على الأحداث وعلى الناس

Always being right

التصلب للرأي

التمسك بالقناعة المغلوطة

عدم وجود المرونة لسماع الرأي الآخر

إثبات أن رأيي صحيح أهم من مشاعر الطرف الآخر

عدم الاعتراف بالخطأ - عدم وجود النظرة الموضوعية



includes: inability to disconfirm

3

تفسير مشوه للماضي

16 التركيز على السلبيات
17 بخس الإيجابيات
18 الندم



Negative filter

التركيز على السلبيات

- لم تكن الموسيقى ملائمة لجو العشاء... إذا كان العشاء سيئا



- العمل الوظيفي ليس إلا تحكم وعبودية ومقابل مادي غير متناسب مع المجهود

ملاحظة فقط ما هو سلبي (أو ناقص أو عيب) فيما أصنعه أو يصنعه الآخرون، وعدم ملاحظة ما هو جميل فيما عدى ذلك

الاستجابة البديلة: أن ترى الصورة كاملة بالميزات والعيوب دون التركيز على العيوب فقط









لإزالة الالتباس: في حالة "التركيز على السلبيات" في الوقت الحاضر، فإنه هذا الخطأ في التفكير يكون مشابها تماما لـ"وصم" ففصلنا بينهما للسهولة والوضوح

Discounting Positives

بخس الإيجابيات

 الأم المتحملة فوق طاقتها: لا ده أنا مقصرة وكل أم لازم تعمل أكتر من كدة

 التقليل أو التسفيه من إيجابيات نفسي أو الآخر





الاستجابة البديلة: اعط للإيجابيات قدرها ورؤيتها بتقييم سليم





لإزالة الالتباس: في حالة "بخس الإيجابيات" في الوقت الحاضر، فإنه هذا الخطأ في التفكير يكون مشابها تماما للـ"مبالغة في التهوين" ففصلنا بينهما للسهولة والوضوح

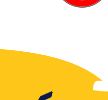
Regret Orientation











تركز على فكرة أنا كان من الممكن أن تعمل أفضل في الماضي، وتظر أسيرا لهذه الفكرة

وتغفل ما يمكن أن تقوم بفعله الآن بدلا من التحسر على الماضي









ملحقات

مصادر

إصدارات قادمة

بإذن الله تعالى



